



## 2. Arosu Golf-Junioren-Woche LEISTUNGS-INTENSIVKURS Montag, 18.07. – Donnerstag, 21.07.2022

**Voraussetzung:** Platzreife  
**Zielgruppe:** Kids und Junioren zwischen 8 und 21 Jahren  
**Ziele:** Spass am Golf, HCP verbessern, Technik optimieren und coole Tricks lernen  
**Preis:** 540 CHF für Clubmitglieder  
 640 CHF für Nichtmitglieder  
**Inklusive 4 mal Mittagessen** mit dem Pro

**Mindestteilnehmer:** mindesten 4 Personen / maximal 6 Personen  
 Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, werden wir ein individuelles Programm anbieten

**Anmeldeschluss:** 10.07.2022

**Golfpros:** Nicolas (Nic) Müller oder Markus Altmann

**Trainingsinhalt:**

- Langes Spiel: Optimierung der Richtungs- und Längenkontrolle
- Verbesserung der Technik. Optimierung des Schwungs (mit Videoanalyse). Richtige Taktik auf dem Golfplatz.
- Das Wedge-Spiel, Einsatz von Spin, Höhen- und Längenkontrolle
- Chippen und Pitchen wie die Profis
- Überprüfung von eurem Equipment
- Putten, Längen- und Richtungskontrolle, Übungen um die Anzahl der Putts zu verringern, Break erkennen, und richtig zielen
- Golfregeln richtig Anwenden, Etikette, Verhalten am Golfplatz, Platzpflege
- Golffitness (golfspezifische und allgemeine Kondition), Koordination (golfspezifisch und allgemein)

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Teilnehmer
Morgen	<b>Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus</b> Kennenlernen  Individuelle Ziele festlegen  Leistungsstand Ermitteln  Technikvormittag: Putten Aufgabentraining	<b>Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus</b>  Aufwärmen Wettkampfvorbereitung  Ab 10:00 Uhr Generationen-Scramble Senioren Ladies Junioren	<b>Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus</b> Aufwärmen Stroke-Play über ca. 3 Löcher  Training kurzes Spiel Schwere Lagen	<b>Treffpunkt 9:00 Uhr vor dem Eingang Golfhuus</b>  Wettkampfvorbereitung  Start 10 Uhr 18 Loch Vorgabewirksam	
Mittag	12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen	Nach 9 Loch Half-Way-Sandwich	12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen	14:30 – 15:30 Uhr	
Nachmittag	Techniktraining  «Ryder Cup» Matchplay in 2 Teams Ende: 17:00 Uhr	Essen nach dem Turnier und Siegerehrung.  3-Loch Stroke Play  Ende 17:00 Uhr	Wettkampf 9-Loch Vorgabewirksam  Ende: 17:00 Uhr	15:30 Uhr Siegerehrung im Golfhuus Eltern sind herzlich eingeladen  ENDE	
Golflektionen	6	6	6	5	Total: 23 Lektionen